

<スポーツと食事>

最高のパフォーマンスは食事から!



あなたの食事はどうかにか?

栄養バランス対決

あなたの昨日の夕食とアスリートの夕食の栄養のバランスを比べてみましょう。

サッカー部所属のCさん

小学校時代から練習を重ね、技術では誰にも負けない自信があります。

今日も練習を頑張っています。

今日も夕食前にコンビニで買ったジュースを飲んで寝てしまいました。

夕食を食べないことが多いCさん。部活前はランニングや初めは元気がよいのですが...

練習が終わるころには...

どうして?

あなたの夕食は?

アスリートの夕食

VS

食品群	食品例	はたらき	あなたの夕食(食品名)	アスリートの夕食
1群	魚・肉・卵 豆・豆製品	筋肉や血液をつくるもとになる		○
2群	牛乳・乳製品 小魚・海藻	・骨や歯をつくるもとになる ・身体の各機能を調節する		○
3群	緑黄色野菜	・体の調子を整える ・皮ふや粘膜を保護する		○
4群	その他の野菜・果物	体の調子を整える		○
5群	穀類・いも類・砂糖	エネルギー源になる		○
6群	油脂	エネルギー源になる		○

あなたの夕食とアスリートの夕食を比べてみて気が付いたことを書きましょう。

運動選手の食生活パターン

勉強もスポーツも、しっかりがんばるためには、

- ①「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるにや!
- ②強い体をつくるためには「牛乳・乳製品」「果物」も忘れないでや!



スポーツをする人に必要な栄養は?



成長期にスポーツをする人は、日常的に運動をしない人以上に食事の内容を考える必要があります。技術を高める練習以上に、スポーツをするための体づくりをしなければ、試合の時に思うようなパフォーマンスが発揮できません。

すすんでとりたい食品

魚、肉、納豆、海藻、豆腐、牛乳乳製品、緑黄色野菜、卵

プロテイン・栄養補助食品(サプリメント)について

これらは、食事ではとりきれない栄養素や食品を食べることができない状況の時に栄養を補うものです。また、特定成分だけを口にするより、バランスのよい食事で栄養をとる方が効果的です!中学生の時期はまず、**バランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。**

このことについて詳しい人に聞いてみましょう!

- ・栄養教諭
- ・学校栄養士
- ・家庭科の先生
- ・養護教諭



学習を振り返って

自分の生活を振り返って思ったことや、これから気を付けようと思うことを書きましょう。

～家族からのコメント～